

# 「守護學生生命：校園自殺風險的預防與支援」

A) 核心主張：把自殺防治由「單一危機處理」推進為「多系統韌性建構」？

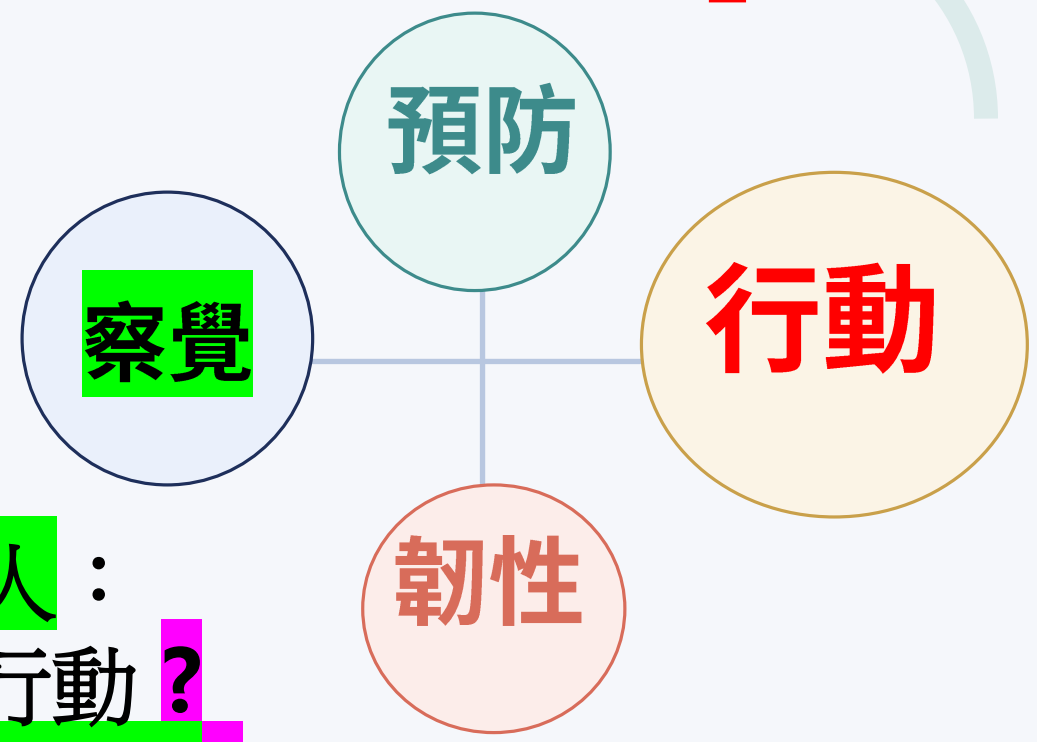
B) 理論部分：？

- 1) 抗逆力理論 (R2 韌性)
- 2) 生態系統理論
- 3) LIVE LIFE (WHO)

龍精亮、莫慕貞、林匯希 (16. 5. 2026)

C) 守門人：持份者行動？  
D) 校本培訓？

校園更安全



**個人立場**：純義工（沒有利益衝突）

**我的目的**：五好（教師、學生、家長、教育大學、香港社會）

**我的心聲**：我曾經也是老師/培訓、伴輔、培養  
（我曾經為培訓老師的經歷流淚）

**設身處地**：自殺者 **父母** 和 **親友** 的疑問：

一）為什麼要自殺？（我真的不明白！）

二）我有什麼做錯或是不足？（為何不告訴我？）

三）為何說聲再見都沒有？（為何你要離棄我？為何要拋棄我？）

# A) 核心主張

# A) 核心主張：理論部分，要回答三個問題

1

為何校園自殺不能  
只看作  
「個人心理問題」  
？

2

預防工作為何要從  
「風險處理」走向  
「系統韌性建構」  
？

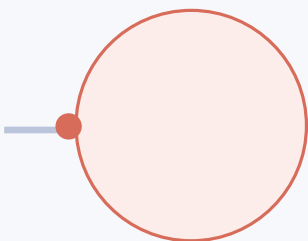
3

理論如何轉化為校園裡  
可執行的預防、察覺與  
行動  
？

本講座聚焦：理論骨架、系統理解、  
政策—學校—家庭的 **連接**。

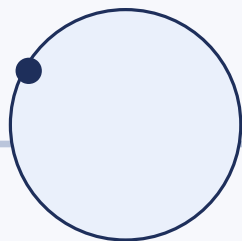
# A) 整體地圖：由單一風險理解走向系統建構

問題不是  
只在學生



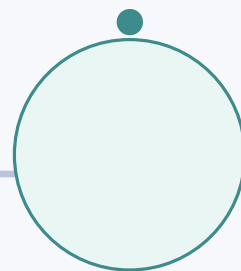
自殺影響圈  
與系統外溢

理論不只談  
韌性特質



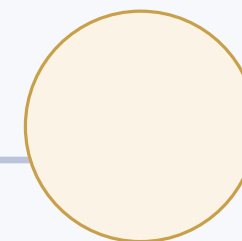
多系統抗逆力  
與 R2 韌性

政策不能  
只靠善意



WHO LIVE LIFE  
六柱 + 四干預

行動必須落地

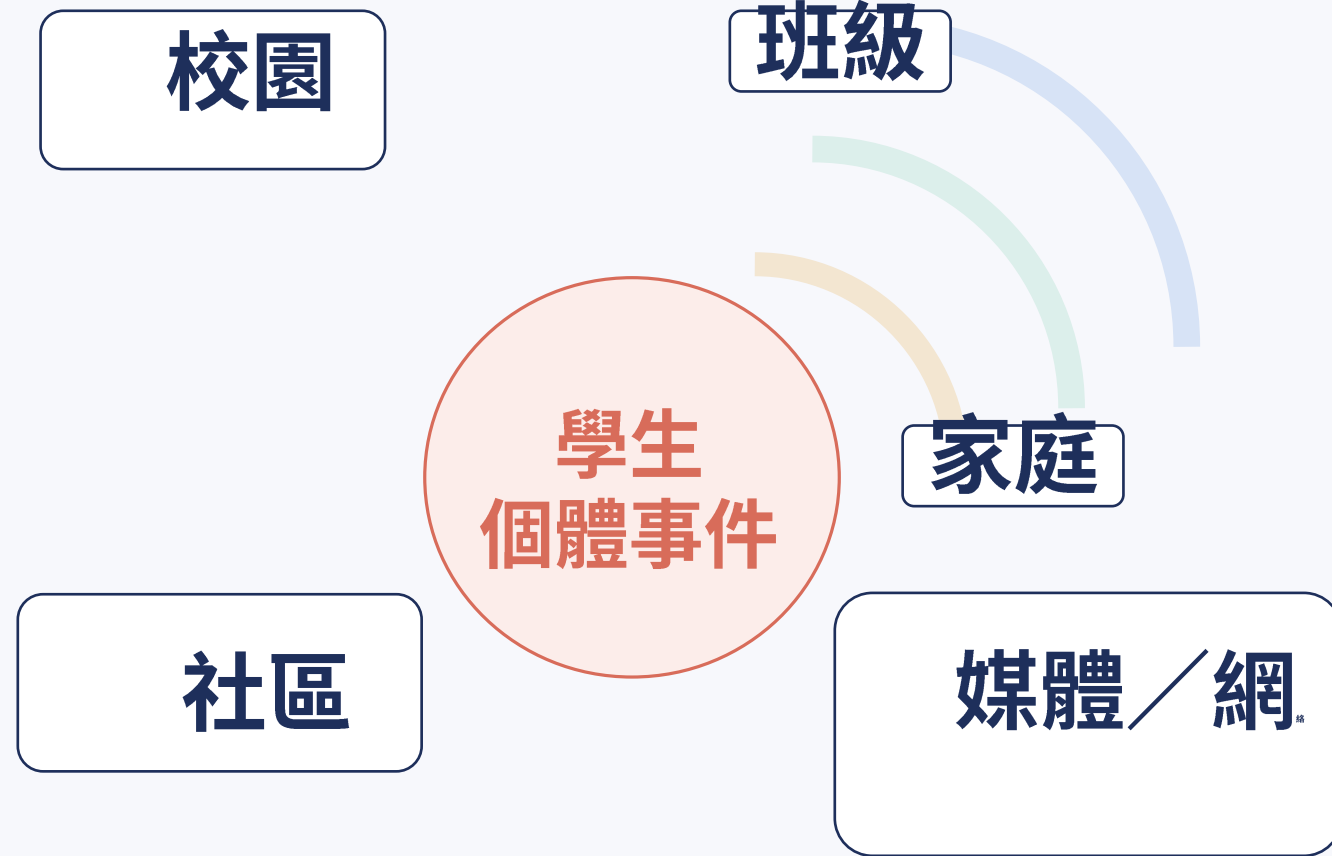


守門人、歸屬感  
與資源可及

# 第一個理論轉向：校園自殺不是單一個體事件

## 回顧

1. 若只把事件理解為「一名學生的終結」，理論上便會低估其社會後果。
2. 自殺像漣漪：像漣漪般擴散，會穿透家庭、班級、校園、社區與媒體空間。
3. 因此，自殺防治不能只停在危機處理，也必須處理其系統性外溢。



# 自殺影響圈：不是 6 個人，而可能深度影響約 135 人

**135**

平均每宗自殺成功個案  
直接深度影響的人數

這顛覆了長期流傳的「只影響 6 至 10 人」迷思。

父母／照顧者

悲傷、內疚、自責、創傷後壓力

兄弟姊妹

失去安全感、學習困難、持續哀傷

同學／朋友

模仿效應、情緒困擾、學業受損

班主任／教職員

專業挫敗、自責、倦怠與信念動搖

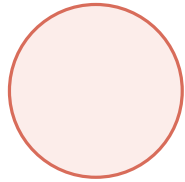
其他學生／社區

集體哀傷、謠言、恐慌、標籤化

媒體與網民

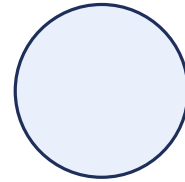
放大關注，也可能增添模仿風險

# 自殺為何後果如此深遠？四條理論上的擴散機制



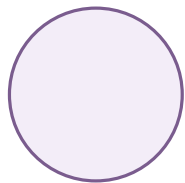
## 哀傷與創傷

親屬、同儕、教職員可能長期承受悲傷、內疚、PTSD 反應。



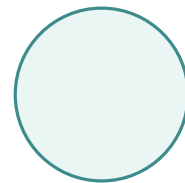
## 模仿與傳播

校內與媒體報導可能提升關注，也可能帶來模仿效應。



## 污名與沉默

自殺遺族易陷入羞恥、被指責、被迴避與社交退縮的循環。



## 制度失衡

若家庭支持、學校歸屬感、支援服務不足，危機更易擴大。

# B)理論部分

**B)第二個理論轉向**：最根本的預防，**不只減**風險，**而是增**韌性/抗逆力 (Resilience)

「防止學生自殺的**最根本方法**，是**提升學生的抗逆力**。」

如果只做危  
機撲火

容易陷入「頭痛醫頭  
、腳痛醫腳」

如果同步建  
構韌性

便能在逆境未升高  
前增加保護因素

理論含義

焦點由「問題個體」轉成  
「**系統**中的適應能力」

## B) 抗逆力理論的三種基本取向

### 個人特性取向

把抗逆力理解為個體內在特質，如堅毅、自我效能、樂觀。

問：孩子夠不夠強？

### 過程取向

強調人在時間中如何與壓力互動、調節、復原與成長。

問：孩子如何走過壓力？

### 系統取向

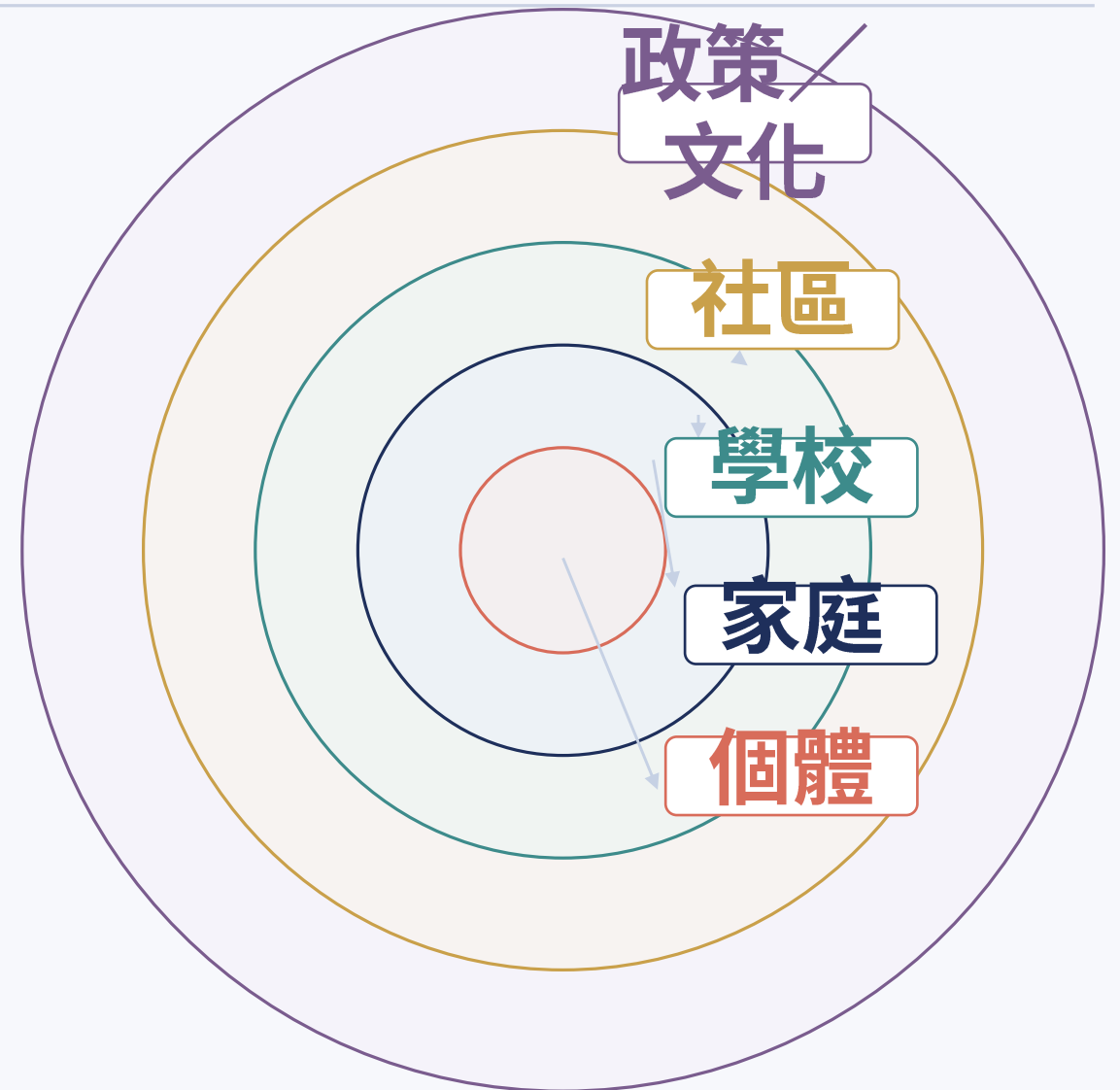
聚焦個體與家庭、學校、社區、制度之間的相互作用。

問：孩子身處哪些支援系統？

文章後續的理論重點，明顯更偏向第三種：系統取向。

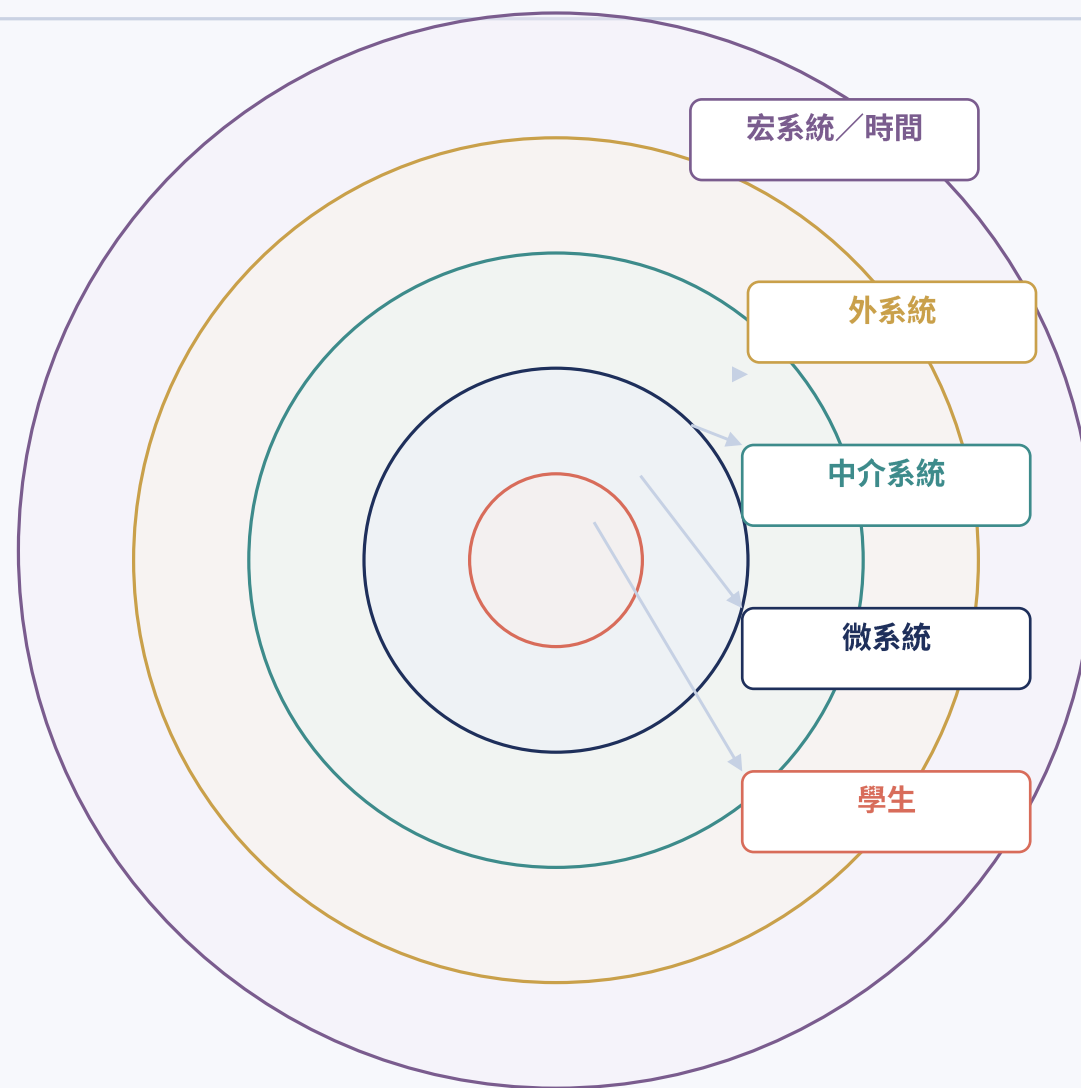
## B) 多系統抗逆力：兒童福祉不是單點，而是整個系統的適應力

1. 學者Michałowska (2025) 主張：**多系統抗逆力**是確保兒童福祉的必要條件。
2. 意思不是「孩子自己扛住」，而是家庭、學校、社區、國家、甚至生態環境都要有**應對、適應、轉變**的能力。
3. 因此，校園自殺防治的理論單位，**不再只是學生**，而是學生所嵌入的**整個世界**。

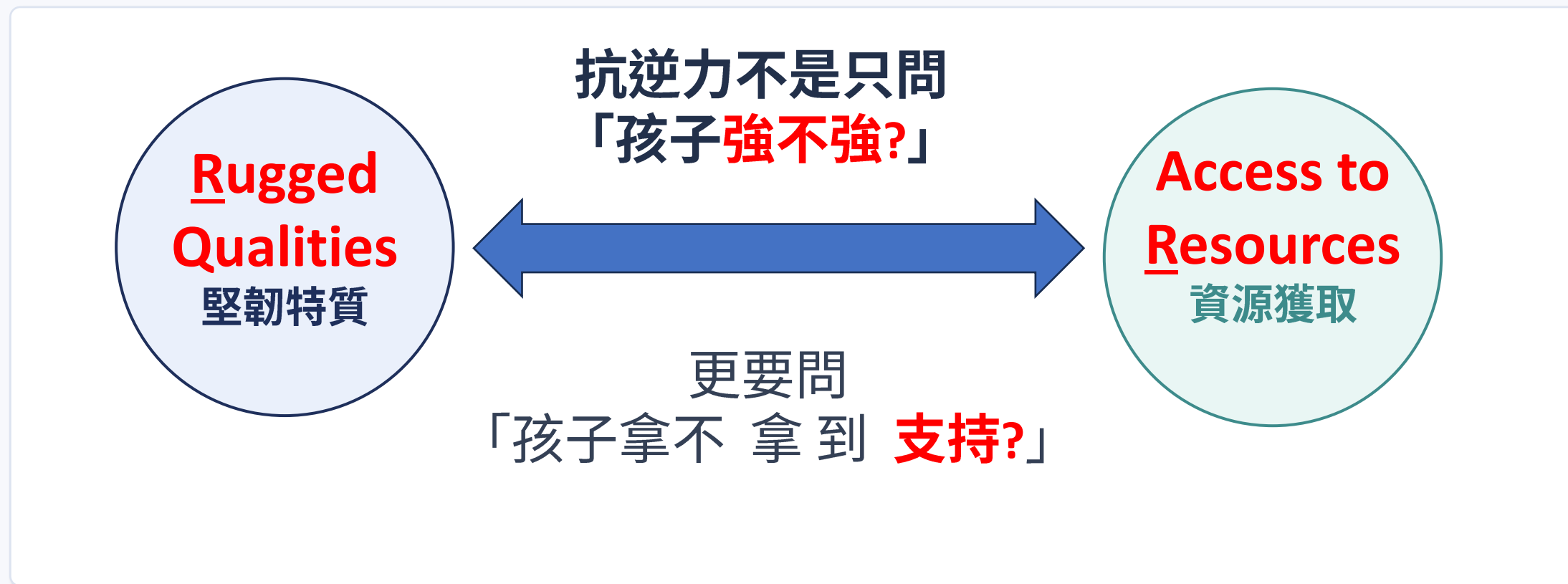


## B)生態系統理論(Bronfenbrenner)：理解校園風險的空間座標

1. **微系統**：學生與父母、老師、朋輩的**直接互動**。
2. **中介系統**：家庭—學校、朋輩—學校等**系統之間的連動**。
3. **外系統**：學生不直接參與、卻會**影響他的制度與環境**。
4. **宏系統**：文化價值、教育制度、**社會競爭與成功想像**。
5. **時間系統**：危機不是靜態，而會隨事件與發展歷程**累積**。



## 第三個理論轉向：抗逆力理論(R2 韌性)



# 抗逆力理論 (R2 的左半邊)：堅韌特質不是抽象口號，而是可培養的心理功能

1. **內在特質(Rugged Qualities)** 包括：清晰角色、利他、創造力、感恩、批判思維、自我認同、自我同理、自我效能
2. 這些特質能提升青少年在壓力下的調節、求助、判斷與持續能力。
3. 但只強調個體改變，若環境仍然有毒，效果會非常有限!!!



## 抗逆力理論 (R2 的右半邊)：資源獲取，才是讓韌性能落地的條件

若學生**所在環境缺乏支持**，  
再多「你要堅強」都可能只是**空話**。

**資源例子**：支持性同儕、包容群體、  
心理與身體健康照顧、教育與培訓、  
發揮才能的機會、交通便利、  
倡議支持、公平機會。

同儕支持

心理服務

公平機會

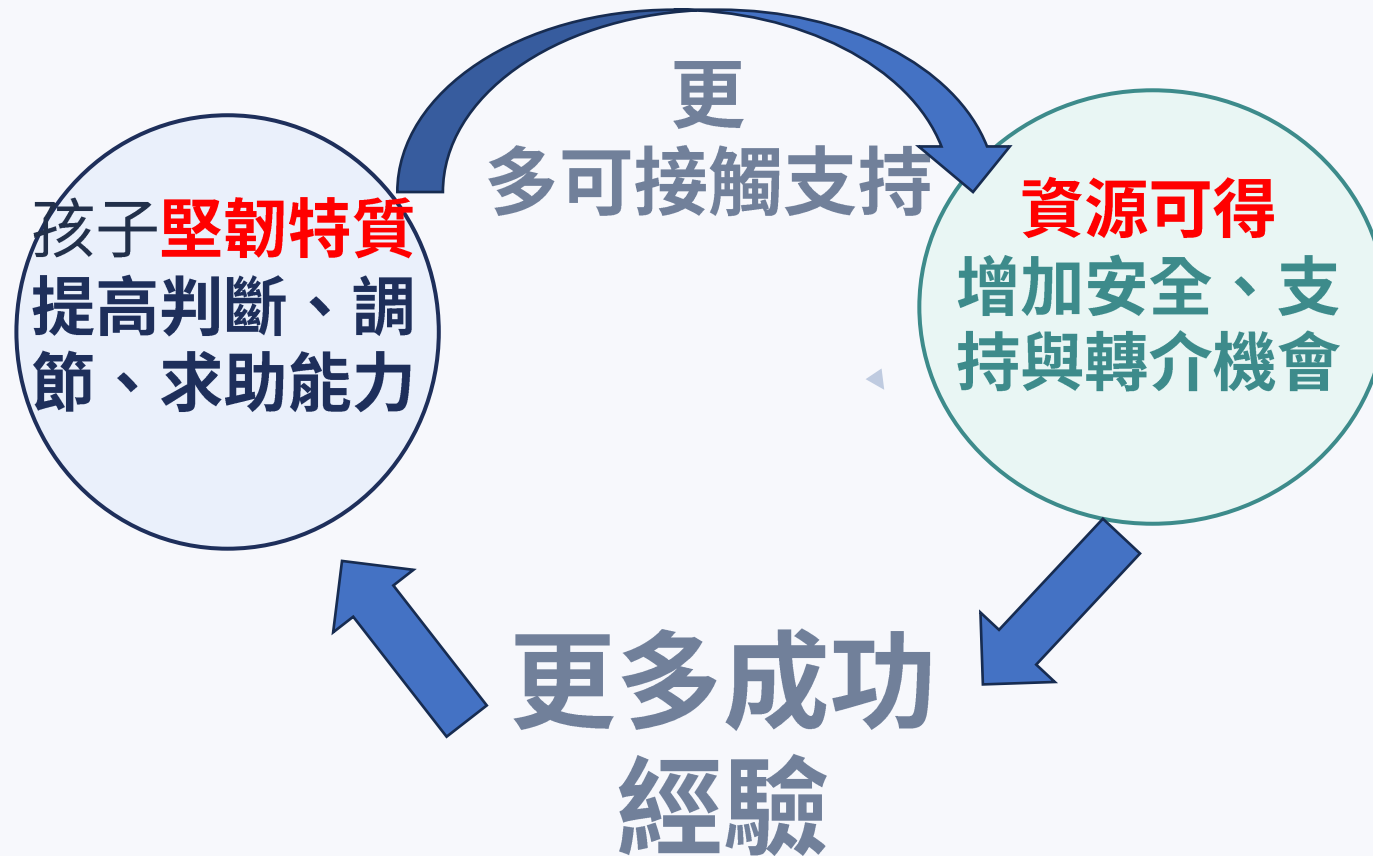
家庭支持

教育培訓

可及環境

# 抗逆力理論 (R2 的 **真正重點**)：堅韌與資源會形成 **正向回饋循環** FEEDBACK LOOP

理論意義：真正有效的預防，**不是單點補救**，  
而是讓孩子與**系統彼此增強**。



行動必須落地  
(**Ex1.一齊活動**)

## 第三個理論骨架：WHO LIVE LIFE 把自殺防治 **從理念推向治理**

- LIVE LIFE 作為「**政策部分**」的主框架。
- 它不是單一方案，而是一個可協調多部門、可評估、可持續推進的**公共衛生架構**。
- 對校園場景而言，**LIVE LIFE** 的價值在於：把**零散善意**變成**有節奏的制度行動**。

圖 24. 《LIVE LIFE》框架——干預措施

限制自殺手段

與媒體互動促其負責任地報導自殺事件

培養青少年的社會感情生活技能

早期識別並支援所有受自殺行為影響的人

情況分析

多部門合作

提高意識和宣傳

能力建設

財政支持

監測、監控和評估

《LIVE LIFE》的六個支柱（世界衛生組織，2022, p. 3）

# LIVE LIFE 的六大支柱（上）：**看清問題、連結部門、提升意識**

## 1 情況分析

**沒有看清問題，  
資源再多也可能  
低效甚至反效果**

。

## 2 多部門合作

教育、醫療、  
社福、警務、  
家長、NGO 必  
須**形成協作鏈**。

## 3 提高意識與宣傳

讓社會、學校、  
家庭與青少年都  
**知道風險訊號與  
求助渠道**。

## 4 守門人能力建設

老師、家長、學生、醫護與公眾都需具備識別與回應能力。

## 5 財政支持

沒有資源，人手、培訓、服務可及性都無法真正改善。

## 6 監測、監控與評估

若沒有數據與定期檢視，政策難以調整，也難評估成效。

# LIVE LIFE 的四項干預措施

1

## 限制自殺手段

降低衝動行為轉為致命結果的機率。

2

## 媒體的角色

避免詳述方法與地點，改採教育導向的負責任報導。

3

## 培養社會及情感能力

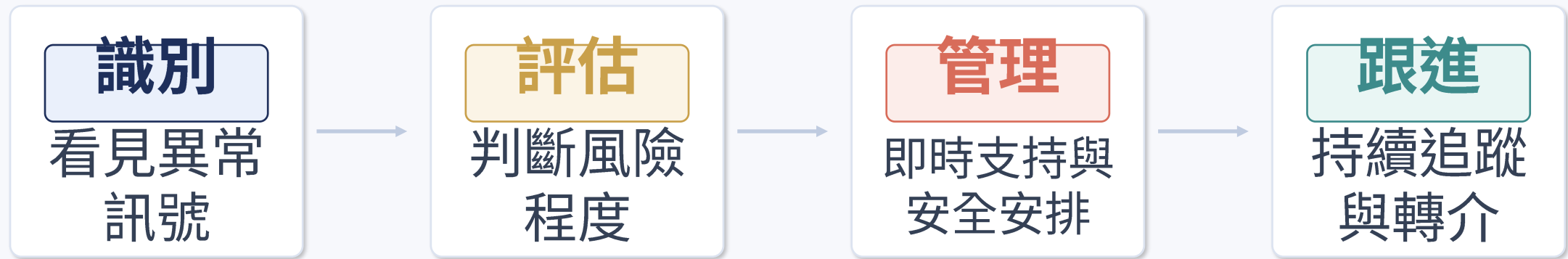
提升自我效能、解難、正念、自我調節與求助能力。

4

## 識別、評估、管理和跟進

讓前線人員能及早辨識、妥善處理、持續追蹤。

**察覺主線：識別、評估、管理、跟進，不是一個動作，而是一條流程**



**提醒：前線醫護、社工、老師都應接受訓練；非前線人員也需具備早期識別與適當支援能力。**

# 香港情境中的第一塊短板：家庭支持偏弱

PISA 2022 等資料顯示，香港家庭對學生學習與校園處境的支持偏弱。

若孩子在學校受挫、被欺凌或情緒不穩，家長不一定及時知道。

關心孩子在校  
做了什麼

留意與同學相  
處是否困難

知道壓力來自  
哪裡

及早回應情緒  
與求助訊號

# 香港情境中的第二塊短板：學校歸屬感偏弱

1. 在 PISA 2022 香港 15 歲學生的學校歸屬感非常弱，屬參與國家／地區的最後三名。
2. 在 PISA 2022 所量度的向度裡，香港中學生在學校的連結也低於國際平均。
3. 因此，「讓學生覺得自己屬於學校」不是輔助性工作，而是自殺預防的核心工作。

我在這裡  
是自己人

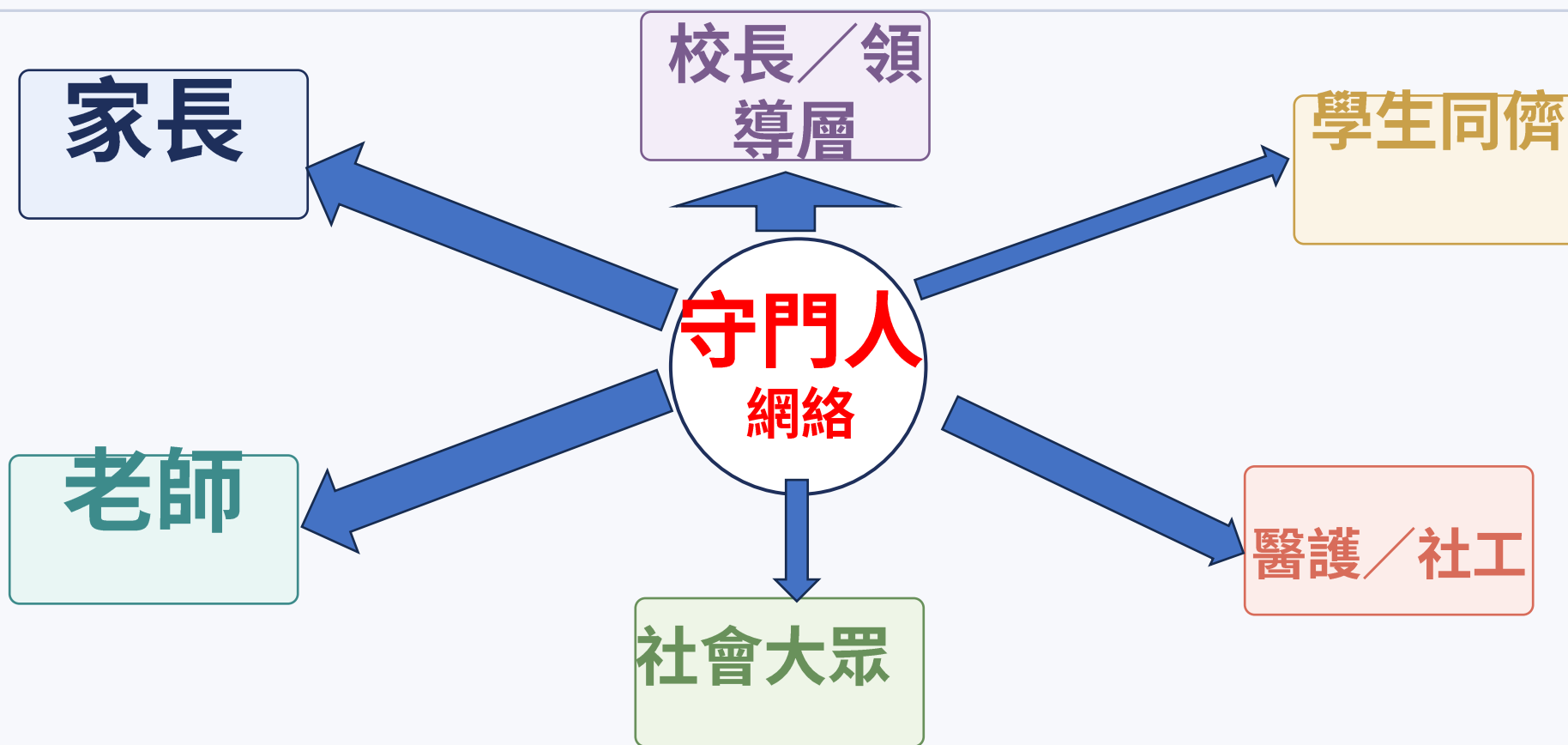
我在這裡  
不孤單

我在這裡  
有人可找

我在這裡  
被看見

c)守門人

## C)理論轉為校園設計：一個全校、全家、全社區的守門人架構



**強調：守門人可以是教師、家長、學生、醫護人員與社會大眾。**

# 持分者行動（上）：校長、老師、家長、學生

**校長** 重建**關顧文化**、提升歸屬感、**整合校本培訓與危機機制**

**家長** **提升敏感度與沟通能力**，及時**回應孩子情緒與求助訊號**

**老師** **及早觀察異樣**、即時**安撫**、**轉介支援**、與學生**共擬「安全計劃」**

**學生** **照顧** 心理健康、**練習求助**、**培養自我同理**與**日常韌性習慣**

# 持分者行動（上）：校長、老師、家長、學生

校長

訓導、輔導  
主任/社工

重建關顧文化、提升歸屬感、整合校本培訓與危機機制

家長

提升敏感度與沟通能力，及時回應孩子情緒與求助訊號

教師裝備培訓攻略



家長錦囊



# 持分者行動（下）：醫護、學者、同儕與社會

## 醫護人員

採用循證實踐，細分意念／意圖／試圖自殺，避免過度或不足處理

## 學生群體

建立支持性同儕網絡，減少欺凌，提升利他與互相守望

## 學者

填補知識空白，研究風險演變、阻斷機制與 AI／系統性幫助

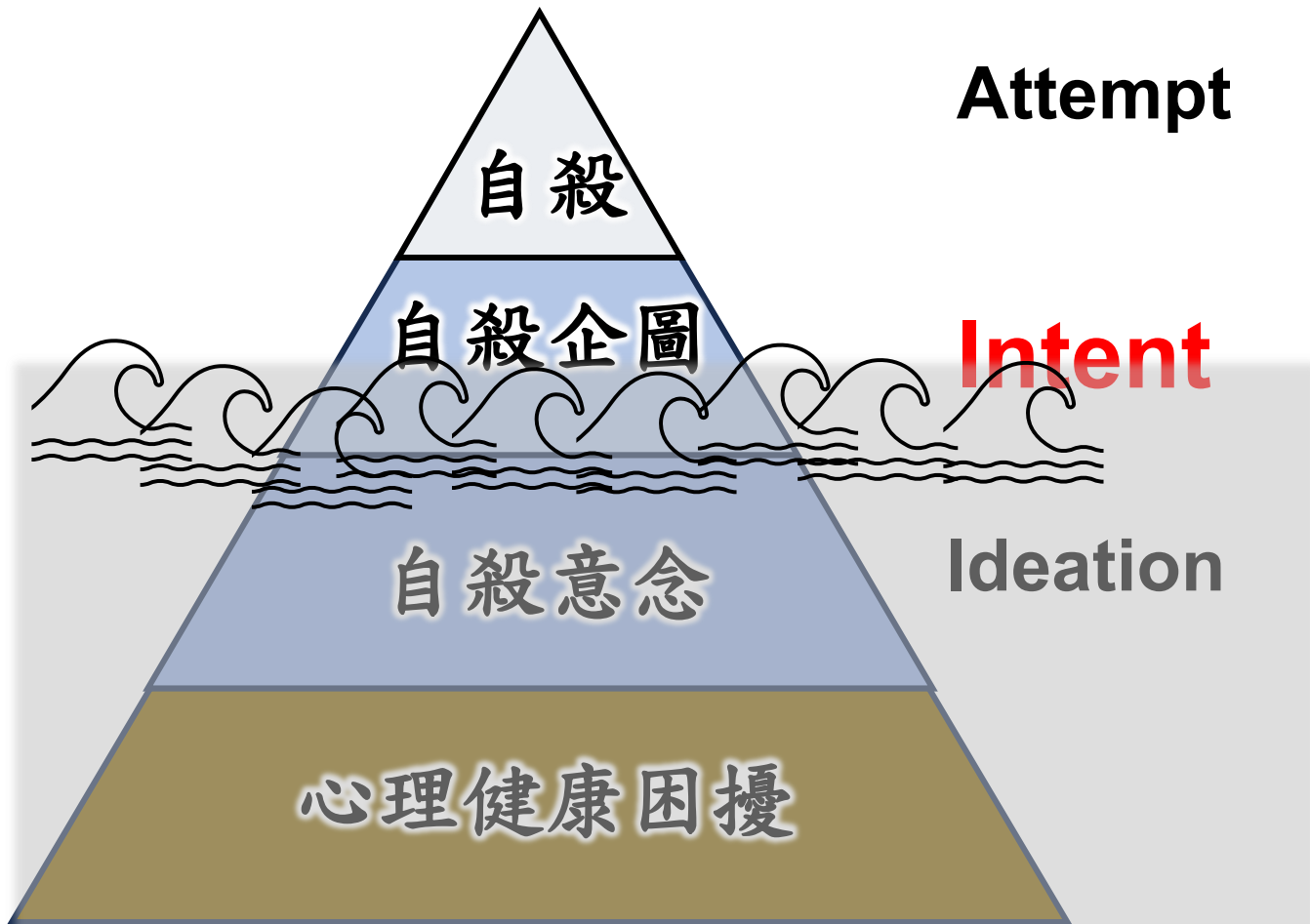
## 社會大眾

表達關心、積極聆聽、強調重要性與歸屬感，鼓勵求助

# D)校本培訓

校本培訓：  
與企圖自殺的人溝通  
行動必須落地

# 自殺行為冰山模式



- 自殺念頭是自殺行動的重要警號。
- 每20個**考慮**自殺的人中有1人嘗試自殺。

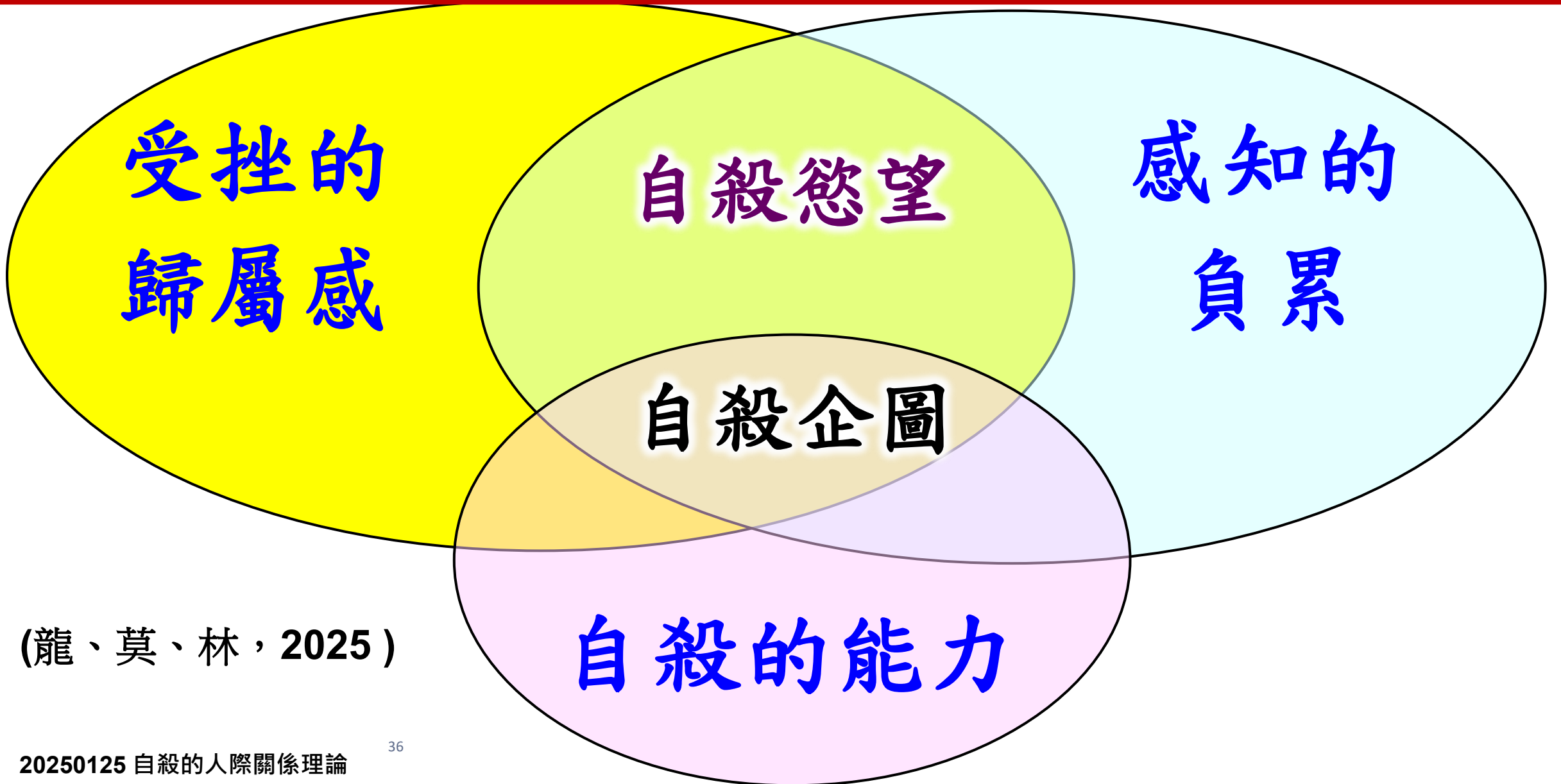
# 校本培訓：

## 與企圖自殺的人溝通

Ex2: 協助企圖自殺 (危坐天臺邊緣) 人士, 有哪些句子可促使當事人減少或打消自殺念頭?

請討論（2分鐘）

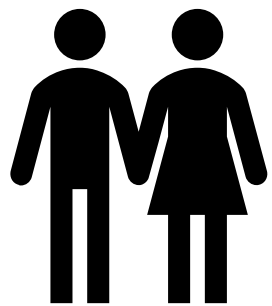
# 自殺的人際關係理論



(龍、莫、林，2025)

# 與企圖自殺的人溝通

## 行動必須落地



當遇到企圖自殺人士，研究顯示：

「**表達關心與陪伴**」（最直接有效）

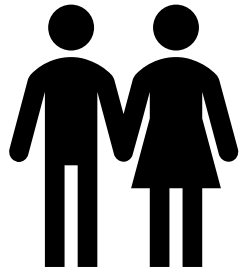
「**強調對方的重要性與歸屬感**」（最能改變自殺念頭）



## 行動必須落地

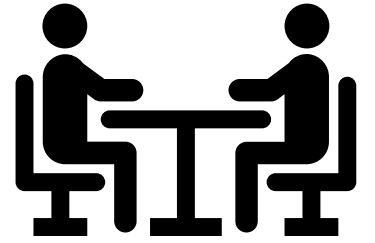
實用話語表達的例子包括：

### 「表達關心與陪伴」



1 「我很關心你，我願意聽你說。」；

2 「你不需要獨自面對，我會陪著你。」；



### 「強調對方的重要性與歸屬感」

3 「你的存在對很多人來說都很珍貴，包括我及你的朋友。」；

4 「即使現在你很辛苦，但你的家人及親屬都需要你。」

# 校本培訓：與企圖自殺的人溝通

**誠意建議**：以《學生不自殺，多謝你們救了我》作為\*\*校本專業發展的核心工具，建立一致的**守門人能力**（**辨識+介入+轉介+跟進**），並把「關懷」落實成**可操作的制度**。

## 為何用「一本書」作培訓工具？

**共通語言**：書中案例與概念能把**抽象風險變成可理解的情境**

**降低抗拒**：故事與案例更能讓**團隊進入同理與行動**。

**可複製與可累積**：學校長期資源——**新人職、代課老師、不同崗位都能快速上手**。

**可銜接制度**：書本內容連結到學校現有**危機處理流程、學生支援機制與轉介網絡**。

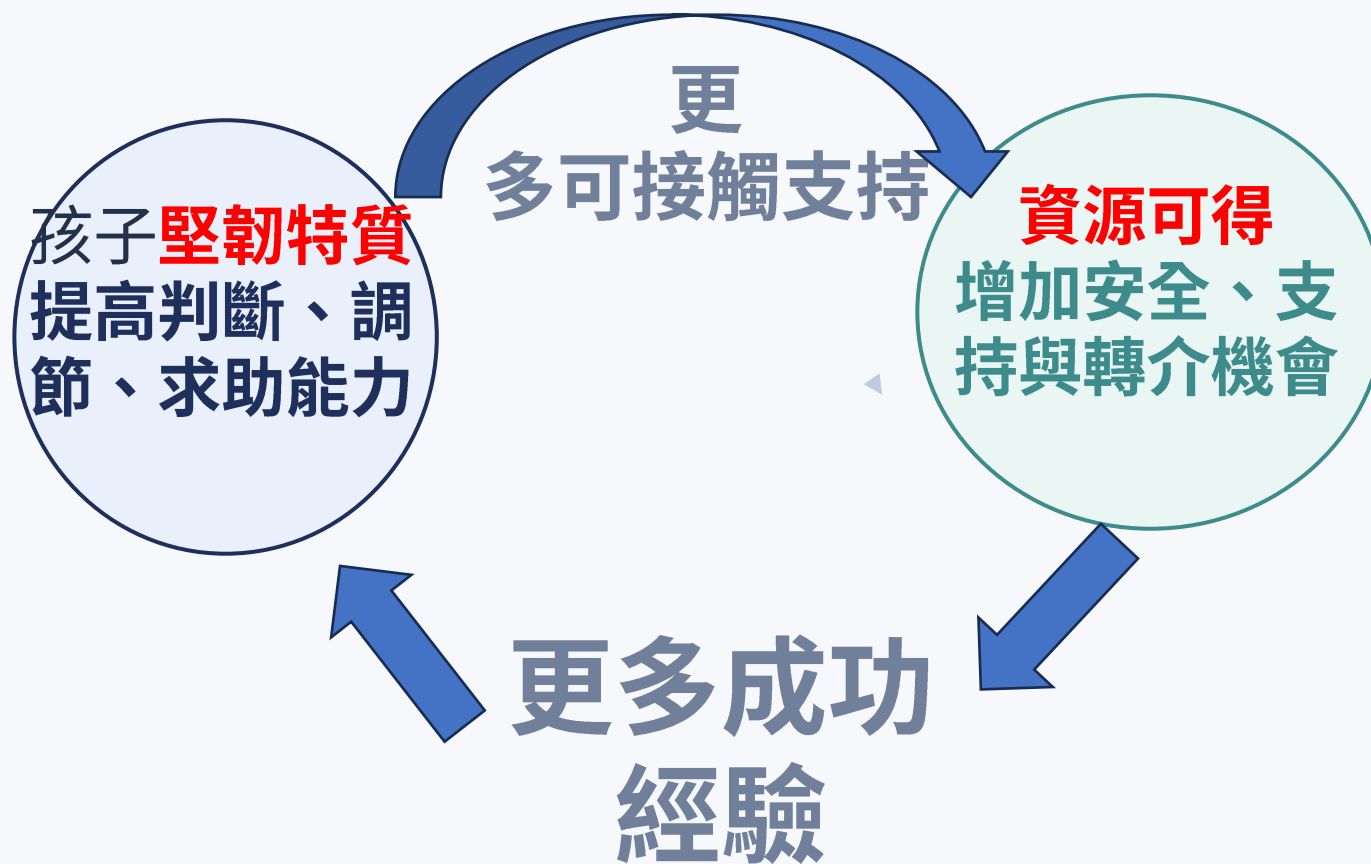


# 個案名稱、特色和重點

個案	名稱	個案嚴重度	常見度	案主求助	場景	輔導員身份	其他成員
一	主動求助並運用內在能力	輕	常見	主動	學校	輔導老師	班主任
二	得到肯定和支持而去努力	中	常見	被動	學校	社工	班主任
三	察覺自殺訊號和海外升學	中	偶然遇見	被動	學校	班主任	社工、家長
四	家長主動向學校社工求助	嚴重	少見	案主母親主動	學校	社工	班主任、家長
五	學生衝動輕生得及時制止	嚴重	少見	被動	學校	科任老師、 社工	校長、 訓輔主任、 課堂老師
六	學生砍頭埋牆被急送入院	很嚴重	極少見	抗拒	學校、 醫院	校長、 訓輔主任、 社工	班主任、 其他老師、 家長
七	坎坷病友能尋得人生方向	很嚴重	極少見	抗拒	醫院	醫務社工	專業輔導員

# 抗逆力理論 (R2 的真正重點)：堅韌與資源會形成正向回饋循環

理論意義：真正有效的預防，**不是單點補救**，  
而是讓孩子與**系統彼此增強**。



**理論總結**：從風險治理



**保護因素的系統建構**

## 傳統危機取向

- 只問 誰有病、誰有危機
- 重點放在 事件後轉介
  
- 主要工作是 止血
- 成敗常被押在 少數專業者 身上

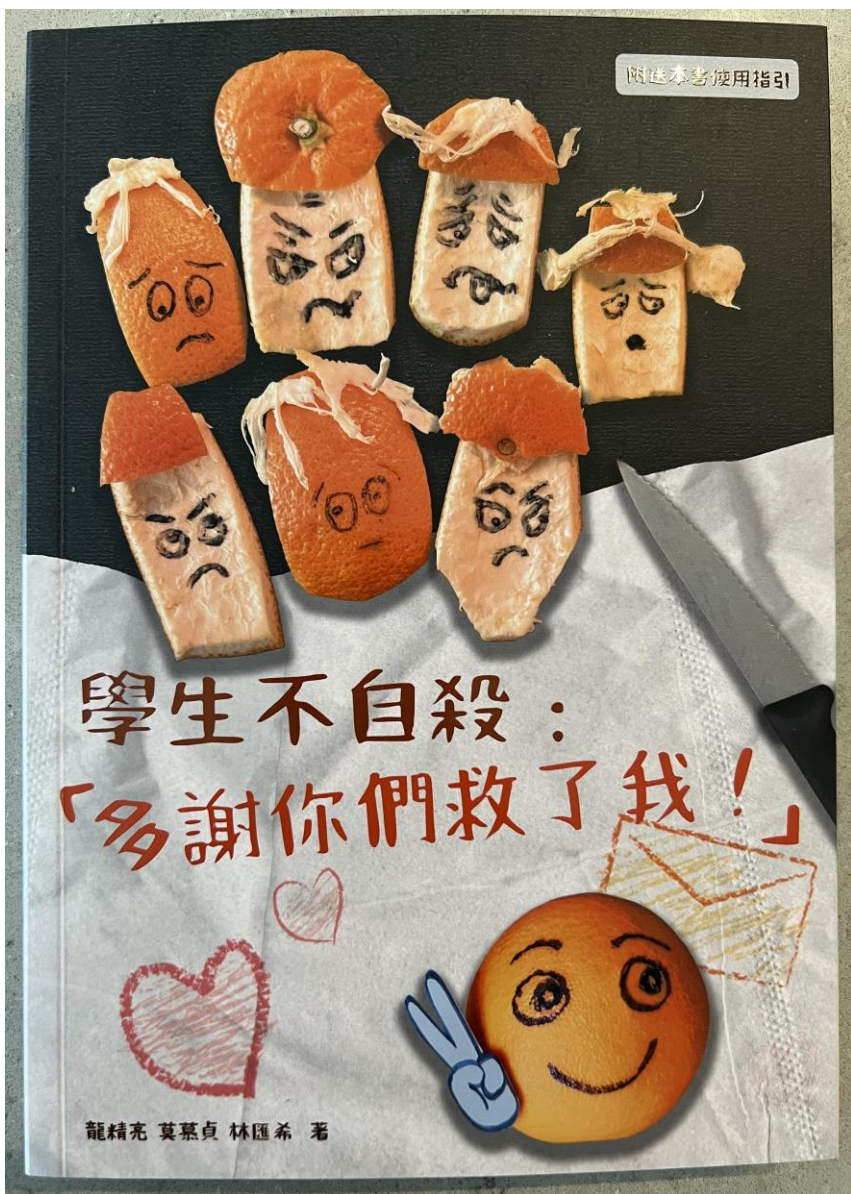
## 系統韌性取向

- 同時問：哪些系統在失靈？
- 重點前移到日常歸屬感與支持
- 主要工作是培養保護因子
- 守門人網絡成為共同責任

# 結語：給講座的七句帶走的話

- 1 自殺不是單一學生的事件，而是多系統失衡的顯影。
- 2 預防的根本，不只在降低風險，更在提升抗逆力。
- 3 真正有效的韌性，必須同時重視堅韌特質與資源可得。
- 4 家庭支持與學校歸屬感，是校園預防的兩個關鍵支點。
- 5 LIVE LIFE 提供了把理念轉為治理的公共衛生框架。
- 6 守門人不是少數專家，而是整個校園與社會的共同責任。
- 7 預防、察覺、行動，最終都指向同一件事：共同守住生命。

願理論不只停在理解、也成為看見、更有遠見！校園裡更安全。



2025出版此書，反映老師們的心力、勤力、努力、適切行動救助學生：

此書分享這些真實個案，目標是提升公眾和教育工作者，尤其是前線教師們，對學童自殺的

- 敏感度（**Sensitive**），
- 覺察（**Aware**）
- 珍惜（**Value**）
- 陪伴（**Escort**）

護送他們走過險境，更有效地幫助那些「思想」、「企圖」，甚至「嘗試執行」自殺的學生，盡力挽救（**SAVE**）：

# 首先在香港最有公信力的報紙發聲：

(給家長和社會大眾的)

2018 我們嘗試代表困苦、孤單、無望、臨危的學生發聲



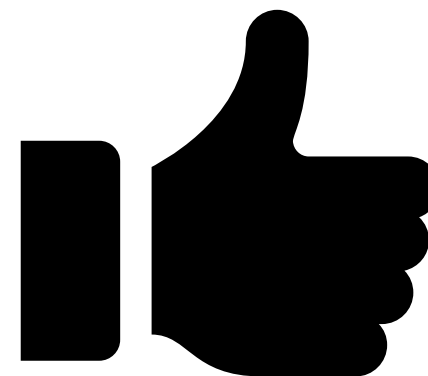
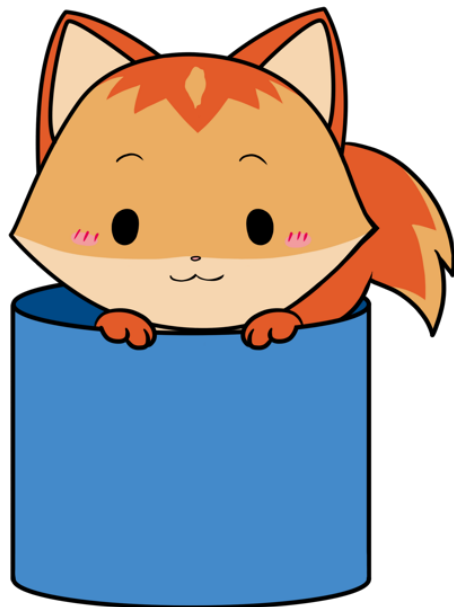
- 莫慕貞、龍精亮（2017年7月8日）。〈學生自殺浪潮下：請多聽孩子心底話〉。《信報》，C4版。
- 龍精亮、莫慕貞(2017年9月23日)。〈正向父母使用新法：提升孩子溝通和抗逆力〉。《信報》，C4版。
- 龍精亮、莫慕貞（2017年12月29日）。〈透過框架重整 提升孩子抗逆力和自信（上）〉。《信報》，C4版。
- 龍精亮、莫慕貞（2018年1月5日）。〈透過框架重整 提升孩子抗逆力和自信（下）〉。《信報》，C4版。
- 龍精亮、莫慕貞（2018年4月28日）。〈正向心理學可防止學生自殺：由家庭開始（上）〉。《信報》，C4版。
- 龍精亮、莫慕貞（2018年5月4日）。〈正向心理學可防止學生自殺：由家庭開始（下）〉。《信報》，C4版。

# 故事分享：弱轉為強？！

年青人轉變的故事

# 施比受更為有福：與困苦、孤單、無望、 臨危的學生同行

謝謝你的留心、專注、參與和回應！



A) 互相交流：問與答？！

B) 特別推介！(家長和社會大眾的錦囊)

<https://www.eduhk.hk/christianfaith/view.php?secid=6606&u=u>

書名：我為你預備 — 基督信仰的成長經歷和體驗

作者：龍精亮博士

出版：香港教育大學基督教信仰與發展中心

出版日期：2018年6月初版

國際書號：ISBN 978-988-14343-4-0



I Have Prepared For You  
: Christian Faith Development

我為你預備

— 基督信仰的成長經歷和體驗

龍精亮 著

書中內容的主線，是作者在信主後禱告中經歷神的指引、祝福和帶領之體驗，部份內容更曾在教會崇拜中作見證和分享。

非賣品

如欲瀏覽此書電子版本，請 [<按此>](#)。

目錄

序言	1
序言一 我的禱告	2
序言二 我的禱告	3
(一) 我的禱告和神聖的禱告	7
(二) 禱告和神聖的禱告	10
(三) 禱告和神聖的禱告	14
(四) 禱告和神聖的禱告	14
—— 禱告和神聖的禱告	27
(五) 禱告和神聖的禱告	27
(六) 禱告和神聖的禱告	34
(七) 禱告和神聖的禱告	39
(八) 禱告和神聖的禱告	40
(九) 禱告和神聖的禱告	42
(十) 禱告和神聖的禱告	46
(十一) 禱告和神聖的禱告	46
(十二) 禱告和神聖的禱告	49
(十三) 禱告和神聖的禱告	51
(十四) 禱告和神聖的禱告	54

書名

書名「我為你預備」是作者從中學  
入堂後所寫的禱告，也是作者「我  
為你預備」的禱告。在禱告中，  
作者與神建立親密的關係，與神  
建立親密的關係，與神建立親密的  
關係。

本書「我為你預備」是作者從中學  
入堂後所寫的禱告，也是作者「我  
為你預備」的禱告。在禱告中，  
作者與神建立親密的關係，與神  
建立親密的關係，與神建立親密的  
關係。

本書「我為你預備」是作者從中學  
入堂後所寫的禱告，也是作者「我  
為你預備」的禱告。在禱告中，  
作者與神建立親密的關係，與神  
建立親密的關係，與神建立親密的  
關係。



目 錄	
序言	5
爸爸的愛	7
理一理，點一點	11
Take Home Message	16
不完美的完美	20
沒有他	23
他的	27
他心	30
他信	33
他信	35
他信	37
他信	39
他信	41
他信	43
他信	45
他信	47
他信	49
他信	51
他信	53
他信	55
他信	57
他信	59
他信	61

目 錄	
目錄	66
目錄	71
目錄	74
目錄	78
目錄	81
目錄	84
目錄	87
目錄	90
目錄	93
目錄	96
目錄	99
目錄	102
目錄	105
目錄	108
目錄	111
目錄	114
目錄	117
目錄	120
目錄	123
目錄	126
目錄	129
目錄	132
目錄	135
目錄	138
目錄	141
目錄	144
目錄	147
目錄	150
目錄	153
目錄	156
目錄	159
目錄	162
目錄	165
目錄	168
目錄	171
目錄	174
目錄	177
目錄	180
目錄	183
目錄	186
目錄	189
目錄	192
目錄	195
目錄	198
目錄	201
目錄	204
目錄	207
目錄	210
目錄	213
目錄	216
目錄	219
目錄	222
目錄	225
目錄	228
目錄	231
目錄	234
目錄	237
目錄	240
目錄	243
目錄	246
目錄	249
目錄	252
目錄	255
目錄	258
目錄	261
目錄	264
目錄	267
目錄	270
目錄	273
目錄	276
目錄	279
目錄	282
目錄	285
目錄	288
目錄	291
目錄	294
目錄	297
目錄	300
目錄	303
目錄	306
目錄	309
目錄	312
目錄	315
目錄	318
目錄	321
目錄	324
目錄	327
目錄	330
目錄	333
目錄	336
目錄	339
目錄	342
目錄	345
目錄	348
目錄	351
目錄	354
目錄	357
目錄	360
目錄	363
目錄	366
目錄	369
目錄	372
目錄	375
目錄	378
目錄	381
目錄	384
目錄	387
目錄	390
目錄	393
目錄	396
目錄	399
目錄	402
目錄	405
目錄	408
目錄	411
目錄	414
目錄	417
目錄	420
目錄	423
目錄	426
目錄	429
目錄	432
目錄	435
目錄	438
目錄	441
目錄	444
目錄	447
目錄	450
目錄	453
目錄	456
目錄	459
目錄	462
目錄	465
目錄	468
目錄	471
目錄	474
目錄	477
目錄	480
目錄	483
目錄	486
目錄	489
目錄	492
目錄	495
目錄	498
目錄	501
目錄	504
目錄	507
目錄	510
目錄	513
目錄	516
目錄	519
目錄	522
目錄	525
目錄	528
目錄	531
目錄	534
目錄	537
目錄	540
目錄	543
目錄	546
目錄	549
目錄	552
目錄	555
目錄	558
目錄	561
目錄	564
目錄	567
目錄	570
目錄	573
目錄	576
目錄	579
目錄	582
目錄	585
目錄	588
目錄	591
目錄	594
目錄	597
目錄	600
目錄	603
目錄	606
目錄	609
目錄	612
目錄	615
目錄	618
目錄	621
目錄	624
目錄	627
目錄	630
目錄	633
目錄	636
目錄	639
目錄	642
目錄	645
目錄	648
目錄	651
目錄	654
目錄	657
目錄	660
目錄	663
目錄	666
目錄	669
目錄	672
目錄	675
目錄	678
目錄	681
目錄	684
目錄	687
目錄	690
目錄	693
目錄	696
目錄	699
目錄	702
目錄	705
目錄	708
目錄	711
目錄	714
目錄	717
目錄	720
目錄	723
目錄	726
目錄	729
目錄	732
目錄	735
目錄	738
目錄	741
目錄	744
目錄	747
目錄	750
目錄	753
目錄	756
目錄	759
目錄	762
目錄	765
目錄	768
目錄	771
目錄	774
目錄	777
目錄	780
目錄	783
目錄	786
目錄	789
目錄	792
目錄	795
目錄	798
目錄	801
目錄	804
目錄	807
目錄	810
目錄	813
目錄	816
目錄	819
目錄	822
目錄	825
目錄	828
目錄	831
目錄	834
目錄	837
目錄	840
目錄	843
目錄	846
目錄	849
目錄	852
目錄	855
目錄	858
目錄	861
目錄	864
目錄	867
目錄	870
目錄	873
目錄	876
目錄	879
目錄	882
目錄	885
目錄	888
目錄	891
目錄	894
目錄	897
目錄	900
目錄	903
目錄	906
目錄	909
目錄	912
目錄	915
目錄	918
目錄	921
目錄	924
目錄	927
目錄	930
目錄	933
目錄	936
目錄	939
目錄	942
目錄	945
目錄	948
目錄	951
目錄	954
目錄	957
目錄	960
目錄	963
目錄	966
目錄	969
目錄	972
目錄	975
目錄	978
目錄	981
目錄	984
目錄	987
目錄	990
目錄	993
目錄	996
目錄	999

## 書名：爸爸的話（電子書）

作者：周鴻奇教授

出版：香港教育大學基督教信仰與發展中心


出版日期：2016年7月

國際書號：978-988-14343-02

身為一位父親，作者希望與一對年幼子女分享自己的人生體驗，但他們還年輕，暫時未能完全明白。因此，作者以文字方式記下一些領悟，期望子女將來閱讀時感受到爸爸的心意。本書部份取材自作者過往指導研究生時遇到的問題，也有部份內容是作者對信仰和生活的體會，盼能成為讀者的鼓勵與幫助。

如欲索取本書電子版本，請 [<按此>](#) 下載。

# 與企圖自殺的人溝通：輔導過程的4個階段



學生不自殺：  
「多謝你們救了我！」

## 第五章

### 實戰（二）個案實例

根據以上章節和實戰技巧，筆者收錄了以下七個個案，乃由真實個案改寫而成（案主的名字和某些特質經過修改，以保障個人私隱），希望能夠讓校長、輔導主任、社工、老師和大眾參考，作為一起學習、裝備和培訓之用。分享這些個案，目標是提升公眾和教育工作者，尤其是前線教師們，對學童自殺的敏感度（Sensitive），覺察（Aware）學童現在所處的狀況和需要，珍惜（Value）與學生的相處和互動，給予適當的體諒和幫助，陪伴（Escort）和護送他們走過險境。期待他們能夠更有效地幫助那些「想」、「嘗試」，甚至「執行」自殺的學生，盡力挽救（SAVE）更多寶貴的生命。個案處理使用林孟平教授（2008）所提出輔導過程的四個階段（預備階段、探討感應階段、行動階段、跟進階段）作為框架。

# 與企圖自殺的人溝通：進深的跟進

學校輔導人員也可跟學生一起訂立「安全計劃」，增加學生的自我效能感和自主性，當他們出現自殺意念時，可以更好地控制自己。以下是其中一個「安全計劃」的例子：

背景：中四學生，學業壓力很大，很多科目不及格，常與家人有衝突，曾經有銹手等自殘行爲

1. 檢視學生所遇到的危險警告訊號

極度孤單感；憎惡自己，非常自卑；長期失眠

2. 訂立個人處理負面情緒策略

做運動如跑步、跳繩、踢波；調節心情如聽歌、看電影；找好友傾訴或相約去行山

3. 訂立可分散學生尋死注意力的人和群體

住在隔鄰的好朋友、踢波的「波友」、一同午餐的同學

4. 訂立學生可尋求協助的人

爺爺、媽媽、哥哥、教練、姨媽

5. 訂立學生可尋求協助的專業人士

香港撒瑪利亞防止自殺會、學校社工、精神科醫生

6. 計劃如何減低外在的危險

筆袋內不要放銹刀、不要獨自留在房中